zen
centrum
amsterdam

zensor...

Zensor 54 herfst 2011

transmissie



losse verkoop 3 euro

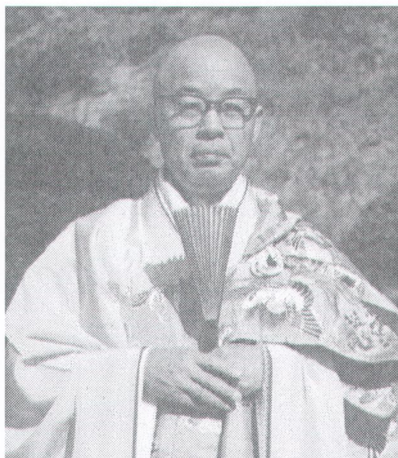


Redactioneel

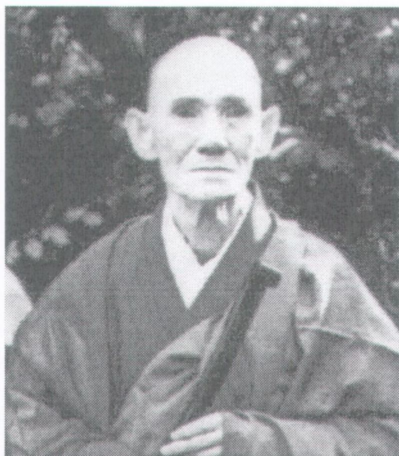
In Japan wordt elke leraar aangesproken met Sensei. Dus wat dat betreft verandert er voor Joke, die haar hele leven blokfluitjuf is geweest, niet zoveel na de transmissie. Maar wat verandert er wel? Het is een vraag die in alle bijdragen in deze feestelijke Transmissie-special opduikt, maar waar iedereen uiteindelijk het antwoord op schuldig blijft. Volgens Niko heeft het te maken met 'een bekrachtiging, een bevestiging', maar wat dat precies inhoudt 'is lastig te zeggen'.

Gelukkig vonden we Joke, Meindert en Gretha bereid te reflecteren op dit bijzondere moment. En zij vinden wel degelijk woorden om hun ontroering, vreugde en vrees uit te drukken. Meindert citeert een prachtig gedicht van Hein Walter: 'Op een dag wist ik het (...) dit is mijn leven'. Gretha is zich sterk bewust van alles wat ze in de loop van de jaren heeft ontvangen, beginnend bij het leven dat ze van haar ouders kreeg tot dit blijk van vertrouwen dat Niko haar schenkt. Joke ondergaat het proces met gemengde gevoelens: 'Ik heb na 32 jaar mijn baan als blokfluitjuf opgezegd en ik ben verschrikkelijk gehecht. En dan heb ik geen geld en dan ga ik ook nog eens monnik worden en mijn haar eraf scheren. Wat doe je toch? Je lijkt wel gek!'
Haar antwoord aan haar zelf: grote twijfel, grote moed, groot vertrouwen.

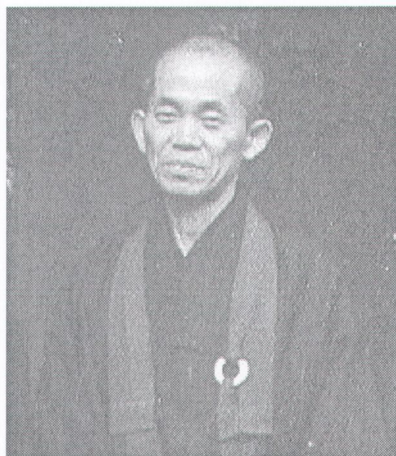
De redactie wenst Gretha Sensei, Meindert Sensei en Joke Sensei alle geluk en wijsheid.



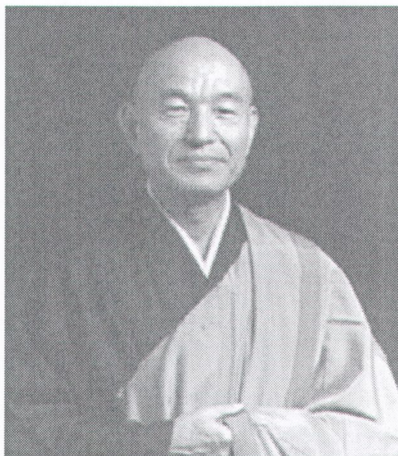
Baian Hakujun Kuroda



Hakuun Yasutani



Koryu Osaka



Hakuyu Taizan Maezumi

De vrijheid om moslim te worden

Niko wordt een dagje ouder en hij maakt er geen geheim van dat hij zich op den duur wil terugtrekken uit de zendo. Vanuit dat perspectief is de transmissie aan Gretha, Meindert en Joke ook voor hemzelf een belangrijk moment: daarmee weet hij zich officieel verzekerd van opvolgers. Een kijkje achter de schermen.

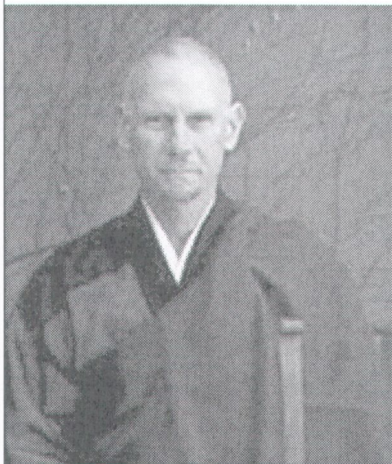
Door **Jacqueline Oskamp**

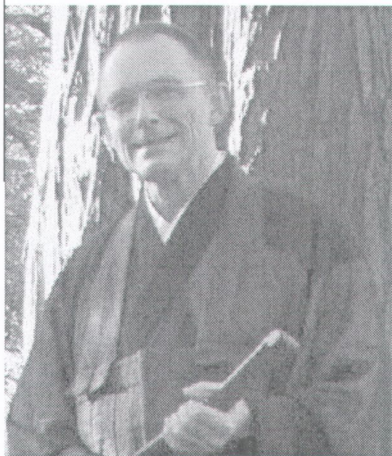
'Aan dit moment is veel vooraf gegaan', zegt Niko. 'Gretha en Meindert zijn allereerst leerlingen van Genpo Roshi. Wanneer de transmissie zou kunnen plaatsvinden, was tussen mij en Roshi een proces van uitvinden. Nu hadden we al veel eerder een afspraak gemaakt dat zij beiden tevens mijn leerlingen zouden worden, omdat Genpo steeds minder naar Nederland kwam. Zo hebben Gretha en Meindert bij mij onder andere koanstudie gedaan. Van beiden vind ik het groots dat ze mij altijd als leraar hebben beschouwd en zich als leerlingen hebben opgesteld.'

Daar snij je een belangrijk punt aan. Met Meindert ben je al jaren goed bevriend. Is dat niet ingewikkeld?
'Met Gretha trouwens ook. Nee, zo gaat het er hier in de zendo ook aan toe. Ik heb graag een vriendschappelijke omgang met mijn leerlingen. Ik hecht erg aan de oude boeddhistische uitdrukking voor de leraar: spirituele vriend (kalyana mitta). Overigens geldt deze uitdrukking ook voor de leerling en wordt de sangha gezien als een bijeenkomst in spirituele vriendschap.'
'Genpo Roshi daarentegen zei altijd: 'Je leerlingen zijn je vrienden niet.'

Bij Genpo Roshi staat de eis tot overgave een vriendschap in de weg?
'Inderdaad. In dat opzicht zou het nog veel ingewikkelder moeten liggen met Joke, maar wij hebben daar nooit een probleem mee gehad. Op spiritueel vlak ben ik haar leraar, daarbuiten niet. We hebben dat altijd heel gemakkelijk en goed kunnen onderscheiden.
Er zijn huwelijken van zenmeesters gestrand omdat de leraar ook als partner altijd 'de meester' was. Tussen Joke en mij speelt dat niet. Ik zeg niet als leraar tegen haar dat ze nu maar eens moet gaan stofzuigen.

Dennis Genpo Merzel





Nico Sojun Tydeman

En Joke kan mij nog steeds fijntjes wijzen op mijn vergeetachtigheid.'
'Dit is alleen mogelijk wanneer leraar en leerling beide het specifieke gebied van spirituele vriendschap helder zien en erkennen. Dan is sociale vriendschap geen hindernis. Integendeel.'

Aan welke voorwaarden moeten Gretha, Meindert en Joke voldoen om transmissie te krijgen?
'Met alledrie heb ik meer dan twintig jaar intensief gewerkt en ik heb gezien dat ze zich helemaal aan de Dharma geven. In dat opzicht vertrouw ik ze. En dat vertrouwen heeft in de loop der jaren een zekere onderbouwing gekregen.'

Is het een levenslang commitment?
'Ja. Ze zeggen wel: vóór transmissie kun je nog weggaan bij je leraar, maar daarna niet meer. Daarmee wordt vooral bedoeld, dat je vanaf nu tot aan je dood de traditie met je meedraagt. Tegelijkertijd: ze zijn de Dharma en daarmee vrij. Als Meindert bij wijze van spreken morgen moslim wil worden, is het ook goed. Maar met transmissie hebben ze wel beloofd een opvolger te vinden...'

Rients Ritskes heeft tientallen mensen transmissie gegeven. Zijn er criteria voor?
'Elke leraar moet zelf uitvinden hoe en op welke basis hij/zij transmissie geeft. Hier gelden geen vaste criteria. Ik kan voor een andere leraar niet bepalen hoe dit moet. Ik kan alleen maar voor mijzelf spreken. Uiteraard luister ik naar wat de zentraditie mij hierover te vertellen heeft. En dan maar hopen dat ik het juiste doe.'

Vanaf het moment dat je jukai mocht geven, hebben heel veel leerlingen zich daarvoor aangemeld. Gaat dat nu ook gebeuren?
'Zich aanmelden voor shiho heeft geen zin. Ik heb me voorgenomen eerst dit proces helemaal te doorlopen en na augustus weer eens verder te kijken. Ik zit in een pendelbeweging tussen 'ik doe op dit gebied niets meer' en 'ik ga een hele hoop doen'.
Ik weet niet welke kant het op gaat.'

Wat betekent het voor jou zelf?
'Toen ik met mijn zenstudie begon, heb ik nooit kunnen vermoeden hoe bijzonder het is de Dharma formeel door te kunnen geven. Het doet me veel dat ik een ander in de gelegenheid kan stellen de Dharma op zijn of haar eigen wijze voort te zetten.'

En wat betekent het voor hen?

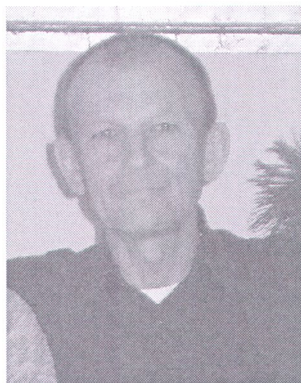
'Ze mogen alles geven wat ze zelf ontvangen hebben. Ze kunnen studenten aannemen, jukai geven, monniken wijden. En verder hebben ze een probleem erbij. Joke ervaart het als een enorme verantwoordelijkheid. Ze kan er wakker van liggen. Ze heeft gevraagd of ik niet kon wachten, maar dat doe ik niet. Ik heb het haar een beetje opgedrongen.'

Waarom?
'Ik ben ervan overtuigd dat ze een hele goede leraar kan zijn. Wellicht helpt de transmissieceremonie haar.'

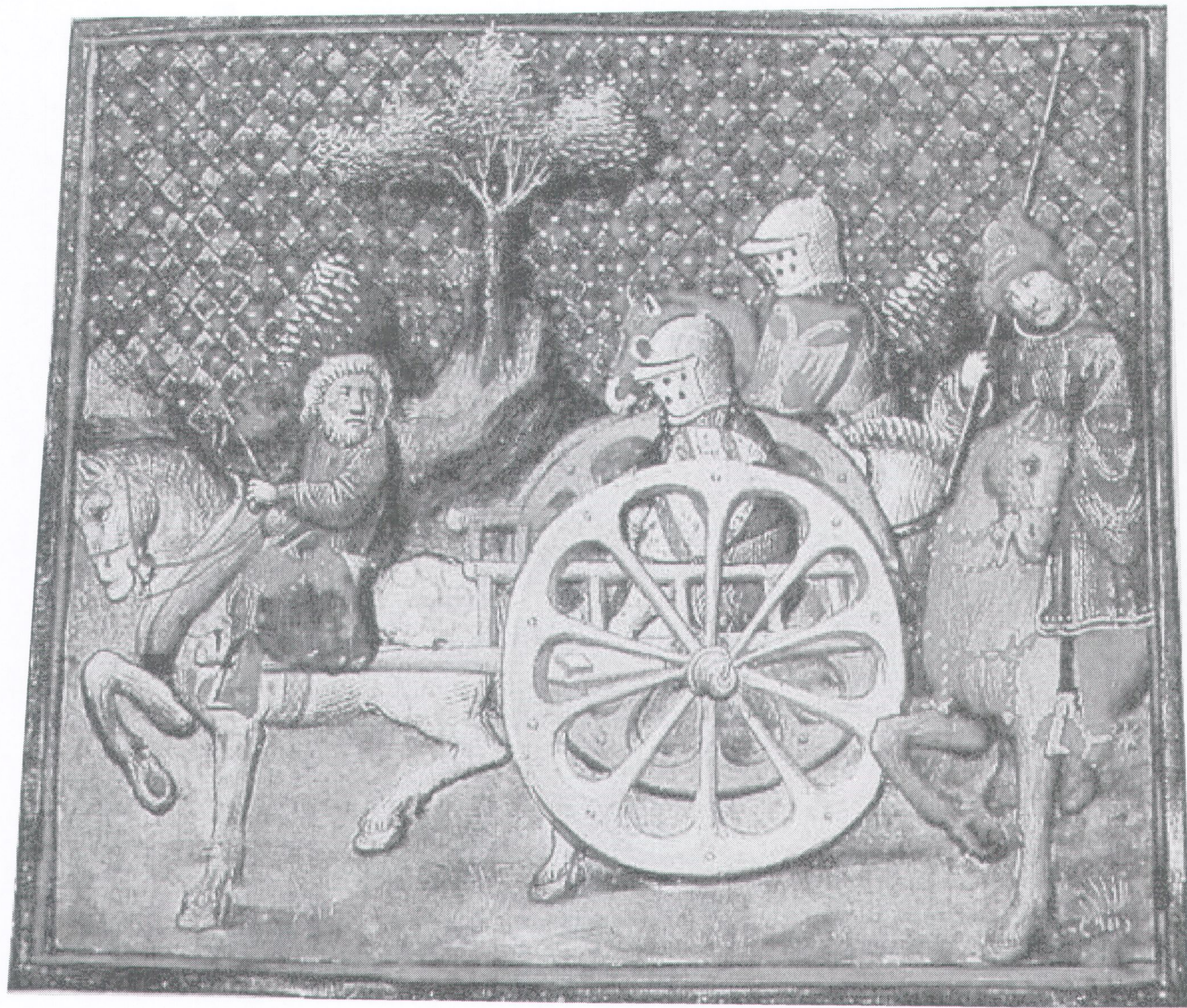
Meindert zei een paar dagen na de ceremonie: eigenlijk is er niets veranderd.
'Natuurlijk, maar tegelijkertijd verandert er wel iets. Wat die verandering inhoudt, is lastig te zeggen. Maar het heeft wellicht te maken met bekrachtiging, een bevestiging van alles wat de zentraining je gebracht heeft. Overigens weet ik dat Meindert liever zijn groep in De Roos was blijven doen en daarom vind ik het heel loyaal van hem dat hij in de zendo als leraar aanwezig wil zijn.'

Gaan zij het in de toekomst hier overnemen?
'Gretha gaat naar Rotterdam. We hebben dat zes jaar lang voorbereid door samen les te geven. Wat de Amsterdamse zendo betreft, heb ik de wens dat Meindert en Joke dit gaan doen. Maar transmissie staat los van mijn opvolging in de zendo. Het belangrijkste is dat de Dharma is overgedragen. Verder zien we het wel. Ik hoop in elk geval nog lang les te kunnen geven.'


Gretha Myoshin Aerts


Meindert Mu Sho van den Heuvel


Joke Heldere Dharma Traan Huiberts



Het heilige vuur van koning Arthur

Annemiek Deerenberg is van jongs af aan een groot liefhebber van de ridders van de Ronde Tafel. Totdat haar helden de onweerstaanbare drang voelden de heilige graal te gaan zoeken. Helaas, dan was ze ze kwijt. Of juist niet?

Door **Annemiek Deerenberg**

Natuurlijk... ik BEN transmissie!

Het duurt maar zo kort zulke inzichten. Heel even is het allemaal zo vanzelfsprekend en al kort daarna heeft dat moment zijn betekenis totaal verloren. Daarna ben ik gewoon weer terug in het stadium van 'ik weet niet wat transmissie is'. En omdat ik het niet weet, is het een beetje eng, geheimzinnig, onbegrijpelijk. Sommigen zijn uitverkoren en anderen weer niet. Wat betekent dat? Een andere stem in me zegt: 'De leraar wijst gewoon opvolgers aan. Meer niet.' En toch blijft er iets hangen.

Een duik in een mythisch verleden.
Toen het in Arthurs koninkrijk 'goed' was geworden (geen jonkvrouwen meer in nood, alle draken verslagen, de boeren niet langer geknecht, de ridders alleen nog bezig met steekspelen) verscheen de graal in een stralend licht aan de ridders van de Ronde Tafel. En zo geheimzinnig als hij verscheen, verdween hij ook weer.
En de ridders voelden dat ze de graal moesten vinden. Ze voelden dat dit verschijnsel veel belangrijker was dan de ridderlijkheid en de kring van de Ronde Tafel, dan de liefde van en voor de jonkvrouwen, ja zelfs belangrijker dan hun loyaliteit aan hun geweldige koning Arthur. En dus trokken zij er op uit in alle windrichtingen om de graal te zoeken.
Velen kwamen om bij deze zoektocht. Velen kwamen ook tot het geloof en stopten hun zoeken, beseffend dat zij onwaardig waren. En uiteindelijk was er één ridder – een jonge, vrome naïeveling (in de meeste verhalen althans) – die de graal vond en hem daadwerkelijk heeft mogen aanschouwen. Hiermee kwam zijn korte maar nobele leven ten einde en leeft de graal tot op heden alleen nog voort in legenden.

Voor mij – in mijn jongere jaren een groot liefhebber van de vele boeken over koning Arthur en zijn Ronde Tafel – was het punt in de geschiedenis waarop de ridders hun geliefden en hun gevechten achterlieten om in alle heiligheid de graal te gaan zoeken, het dieptepunt van het grote avontuur.

Waren de ridders daarvoor nog wisselend woest en galant geweest, dapper en doortrapt, nobel en dwars, bloeddorstig en mededogend, na het verschijnen van die stralende beker boven de ronde tafel, was het met die afwisseling van menselijke eigenschappen gedaan. Er was alleen nog maar die allerheiligste beker van God. Niemand die wist waartoe hij moest dienen, niemand die kon zeggen waarom hij zo heilig en goddelijk was, maar hij had een onweerstaanbare aantrekkingskracht op MIJN ridders. Helaas, daar gingen ze. Soms nog even vol vuur op hun strijdbare paard, het zwaard in de hand, om dan al snel te ontdekken dat de graal niet met het zwaard kon worden veroverd. Velen bereikten kloosters om zich daar in diep en langdurig gebed te storten, zichzelf te kastijden en alle aardse genoegens af te zweren.

Ja, dan gaat voor de liefhebber van passie, heldenmoed, zweet en tranen de lol er natuurlijk wel af.

Gelukkig was er dan altijd aan het slot van het verhaal nog 'de verrader', die misbruik maakte van al dit gezwijmel rond God en zijn beker, zodat Arthur alsnog in het geweer moest komen, Lancelot alsnog met zijn liefde voor de koningin in de openbaarheid moest treden, de vetes weer oplaaiden en alle gebeurtenissen opgezweept werden tot een grandioze finale met veel bloed en dood en drama en ter afsluiting de mysterieuze heksen van het mistige eiland Avalon.



Terug naar het recente verleden.

Ik zit op mijn kussentje en contempleer op de leegte. Leegmaken, mezelf leegmaken zodat ik alles kan omvatten, als een kom, als een schaal. Open, heel open, alles kan erin en er weer uit. Een schaal zonder vorm, zonder bodem, zonder wand...

En ineens BEN ik: de graal. Zo duidelijk, zo vanzelfsprekend. Dat ik dat nooit eerder heb beseft!

Ik BEN die ongrijpbaarheid, die onontkoombaarheid, die geheimzinnige aantrekkingskracht, die enige waarheid die belangrijker is dan al het andere en die toch dat alles in zich draagt. Al die avonturen, al die boeken, al die vertellingen en mythes door de eeuwen heen, de mooie en de lelijke, de waardevolle en de

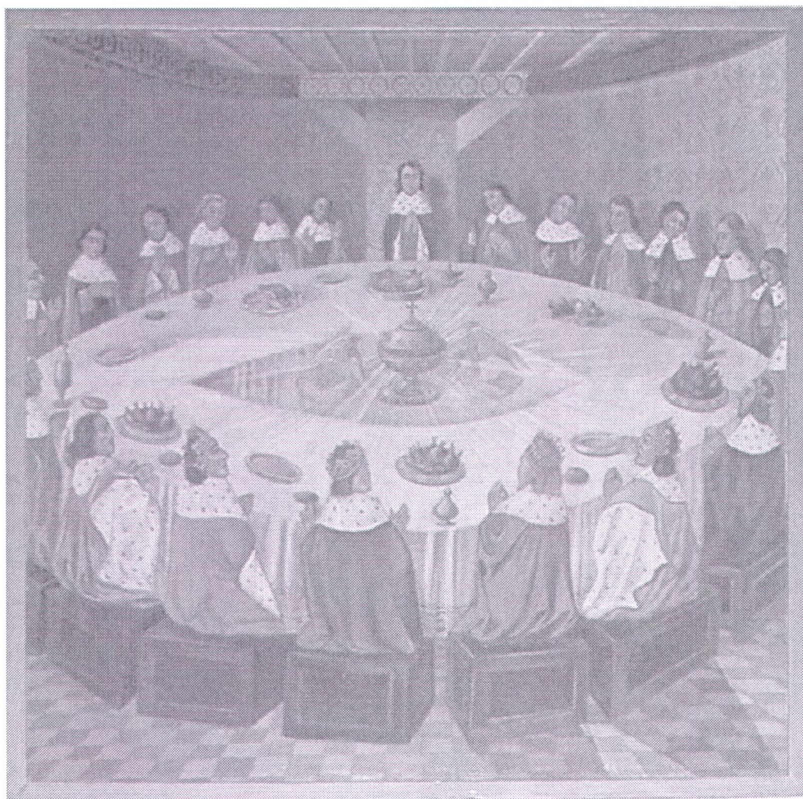
waardeloze, de boeiende en de saaie, de prehistorische en de science fiction, de Britse en de Chinese, de christelijke en de boeddhistische. (Niet ik natuurlijk... HET, maar dat begrepen jullie wel).

Ik lach als ik zie hoe ineens de os in mijn diep weggestopte Arthur-herinneringen is geslopen, en hoe die dwaasheid van een Holy Grail plotseling in de serieuze materie van de zenleegte is gedumpt. Wat kan ons pad toch heerlijk bevrijdend zijn.

Tja, het duurt maar even zo'n inzicht, ik zei het al. En toch blijft er iets hangen. Die Arthur... hij had geen opvolgers voor zijn leer van de Ronde Tafel. Maar hij liet zijn trouwe volgelingen wel allemaal op pad gaan om de graal te zoeken.

Transmissie?

Ach, weet ik veel.



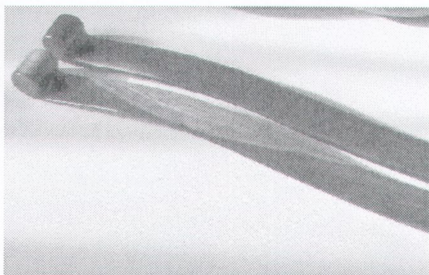
Stok en leraar zijn onafscheidelijk

We weten allemaal hoe Niko altijd gedachtenloos met zijn houten stok zit te spelen. Een kotsu, heet zo'n ding. En ze worden gemaakt door Willem Schuitemaker. Connie Franssen vroeg hem naar de achtergronden.

De ruggegraat van de Boeddha Niko leunt er op. Balanceert hem bedachtzaam tussen zijn handen. Pakt hem in een hand en steekt hem omhoog als woorden benadrukt moeten worden. Of legt hem voor zich neer, rustend maar alert. Hoe dan ook, de kotsu is altijd in de buurt. De houvast van de meester.

'De kotsu verbeeldt ruggegraat van de Boeddha,' vertelt Willem Ryozan Schuitemaker. Willem – leerling van Genpo Roshi, dharmabroer van Niko – maakte zo'n twintig kotsus. 'De eerste stok die door Genpo werd geaccepteerd, was voor Tenkei. Daar was ik ontzettend trots op. Vervolgens heb ik er een voor Niko gemaakt. Daarna heb ik voor alle opvolgers een kotsu gemaakt.'

Uit één stuk Meindert, Gretha en Joke hebben kort na elkaar transmissie ontvangen. Ook voor hen heeft Willem een kotsu gemaakt. Puur op intuïtie. Hout wordt gekocht in een enorme loods in de Houthavens in Amsterdam, waar boomstammen liggen maar ook kleine stukken hout. 'Als je van hout houdt, is het een paradijs. Zo'n blok hout roept me. Voor de stokken van Meindert, Gretha en Joke heb ik hetzelfde blok tropisch hout gebruikt. Irokohout, prachtig van kleur en met een mooie nerf. Als ik een stok maak, heb ik in mijn hoofd voor wie het is. Bij Gretha en Joke komt er dan bijna als vanzelf een vrouwelijke stok uit, dunner en eleganter dan de stoere stokken voor mannelijke leraren. Daar denk ik niet over na, dat ontstaat.'



Monnikenwerk Hoe bevrijd je een kotsu uit een massief stuk hout? Een kwestie van wekenlang zagen, schuren en oliën. Willem gebruikt er een mal voor, een voorbeeld van een kotsu die Genpo ooit in Japan kreeg. 'Die heeft hij kapotgeslagen maar vervolgens weer gelijmd', lacht Willem. 'Dat voorbeeld leg ik op het blok, ik teken het af en zaag het dan uit met de zaagmachine, vervolgens schuur en modelleer ik de stok met de schuurmachine. En dan het

monnikenwerk, schuren met de hand. Eindeloos schuren met heel fijn papier, ik zit weken te schuren. Daarna een keer of tien oliën, dan komt de nerf mooi naar buiten.'

Intiem Als ik de stokken van alle opvolgers nu voor je neerleg, weet je dan welke stok van wie is?, vraag ik Willem. Ja, dat weet ik, antwoordt hij. 'Je wordt tijdens het maken zo intiem met zo'n stok. Een leraar neemt een stok zijn hele leven mee, zit daar voortdurend mee te frutselen. De stok en de leraar zijn onafscheidelijk, de stok gaat een eigen leven leiden. Ik vind het heel bijzonder dat ik daar een bijdrage aan mag leveren.'







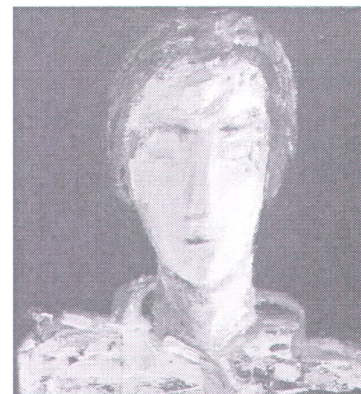
De gift van vertrouwen

Zo'n twintig jaar geleden las Gretha Aerts *Zazen de praktijk van het zitten* van Nico Tydeman. Een paar maanden geleden ontving ze van hem transmissie. Naar aanleiding van dit ultieme moment van ontvangen, blikt Gretha terug op haar zenpad: 'Wat is er op mijn weg doorgegeven? Welke giften heb ik ontvangen?'

Door **Gretha Myoshin Aerts**

Bij thuiskomst na de eerste transmissieceremonie op donderdag 24 februari 2011 mag ik een van de twee cadeautjes kiezen, die Hans voor me heeft uitgezocht. De andere zal ik na de tweede ceremonie krijgen. Hij leest een verhaaltje voor, dat hij gevonden heeft in een boek van Osho:

> Toen aan Lin Chi (Rinzai) werd gevraagd: 'Wat is er met u gebeurd? Men zegt dat u verlicht geworden bent', haalde hij zijn schouders op en zei: 'Gebeurd? Er is niets gebeurd! Ik hak hout in het bos, voor het vuur omdat de winter nadert, ik breng water naar huis om te drinken en eten te koken.' Hij haalde nogmaals zijn schouders op en liep weg.



Wil Lin Chi zoiets zeggen als: 'Ondanks mooie ceremonies is er niets gebeurd! Het leven gaat op een natuurlijke wijze door, zorgen voor eten en drinken, warmte en vriendschap.'

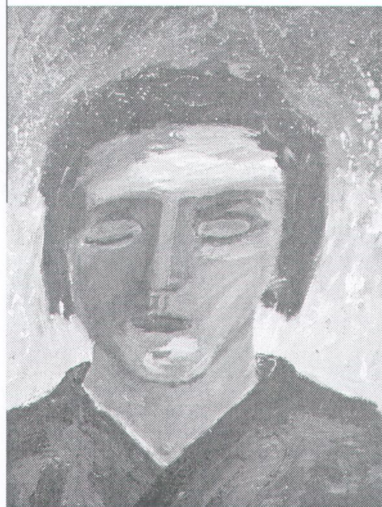
Toch is er iets gebeurd: er is een week van voorbereiding geweest. Meindert, Joke en ik hebben drie prachtige kechimyaku's* getekend met alle namen van de patriarchen, vanaf de Boeddha. We hebben teksten overgeschreven met uitleg hierover en uitleg over de geloften, die we ieder in onze eerste ceremonie zullen ontvangen. We hebben zazen beoefend, veel buigingen gemaakt en 's avonds met Niko en de sangha in de zendo gezeten. De ceremonies waren intiem en ontroerend. Transmissie vond plaats. Of zoals Niko het zo mooi zei: 'Iets is er gaande.'

* kechimyaku: de stamboom van de Boeddha, via de Indiase, Chinese, Japanse, Amerikaanse en Neder-landse patriarchen naar de ontvangende leerling. Ook bij jukai wordt een kechimyaku getekend, door degene die jukai gaat ontvangen.

Wat is transmissie, wat is er gaande? Wat wordt er overgedragen, overgebracht, doorgegeven? Wordt er iets doorgegeven? Is er wel iets gebeurd?
We kunnen dezelfde vraag stellen, die Ananda aan Mahakasyapa stelde: 'Wat heeft de Boeddha naast het kleed en de kom* je nog meer gegeven?'
Waarop Mahakasyapa zegt: 'Ananda!' En Ananda antwoordde.
Wat is er op mijn weg doorgegeven? Welke giften heb ik ontvangen?

De eerste en grootste gift heb ik van mijn ouders gekregen. Zijn zij niet een bijzondere schakel van generatie op generatie die het leven, het grote mysterie van mijn bestaan hebben doorgegeven?

Via een goede vriend, Theo, kwam ik in aanraking met het boekje van Nico: *Zazen de praktijk van het zitten*. Het leerde me om met aandacht de alledaagse handelingen, zoals zitten, lopen, werken, studeren, aanraken, horen, zien en spreken uit te voeren. Zo simpel en toch zo nieuw.
De meditatieinstructie in het boekje volgde ik op, maar ik was daar toch niet zo zeker van en besloot in 1983 een weekend zenmeditatie te doen met Nico in de Theresiahoeve. Hier viel me een nieuwe gift ten deel: de ervaring van 'thuiskomen'. Mijn diepe liefde voor de zenpraktijk was ontstaan. Na twee maanden ging ik voor het eerst de trap naar de zenzolder in De Kosmos op. En niet lang daarna zaten Nico en ik in een café te praten over mijn programma, met het thema 'geluk', dat ik samen met een collega op de Hogeschool van Amsterdam voor vierdejaars studenten had ontwikkeld. Het klikte tussen ons.
Zijn gift in al die jaren dat ik hem ken is vertrouwen: 'Je kunt niet anders dan jouw weg gaan en leer dat te vertrouwen.' Wat ik ook besliste, hij zei altijd: 'Moet je doen'. Hij nam me onder zijn vleugels na mijn terugkeer uit Amerika.

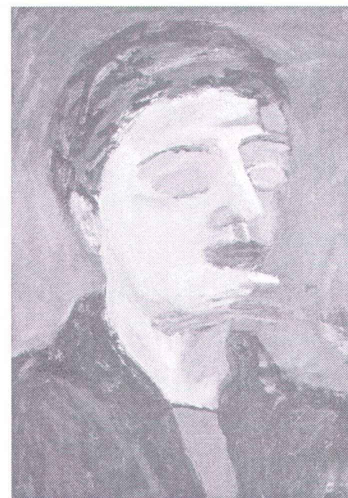


Nico ging op reis naar Japan en hij raadde mij aan om mee te doen aan een negendaagse sesshin van Genpo Roshi (toen nog Sensei), opgeleid in de Japanse traditie van Maezumi Roshi. Hij had net ervoor gebroken met de traditionele Japanse vorm, die ik overigens niet kende. Maar revolutionair was het wel, naar ik begreep uit de woorden van kenners.
We zaten in cirkels in de prachtige kapel van De Tiltenberg, er waren geleide meditaties (waaronder een Big Mind-meditatie), we mediteerden met muziek, we deden yoga in de binnentuin, en er waren groepsbijeenkomsten. Er heerste een vrije, niet wat je noemt stille sfeer. Negen dagen werd ik opgenomen in een grote ervaring,

* kleed (kesa) en kom worden in de ceremonie door de leraar aan de leerling overhandigd.

waarin het leek alsof alles zich op het juiste moment voltrok. Het duurde drie maanden voordat ik weer enigszins geland was.
In de daarop volgende sesshins werd de vormgeving van de training, onder invloed van reizen die Genpo Sensei naar het Soto-hoofdkwartier in Japan maakte, weer steeds traditioneler. Als leerling volgde ik al die veranderingen en doorliep de fases van shoken, jukai, tokuso, shuso en hoshi* tot in de laatste jaren toe waarin Genpo Roshi zijn Big Mind-benadering ontwikkelde en ons daar in onderrichte. Hierdoor leerde ik dat waar het in de zenpraktijk over gaat, niet vastgelegd kan worden in welke vorm dan ook. En tegelijkertijd dat beoefening altijd een vorm nodig zal hebben.
Hij is degene die altijd benadrukte: 'Zet nog een stap, nog een, nog een.' Tot er een grens werd bereikt en dan moest er nóg een stap genomen worden: 'Begeef je in het onbekende, in het niet-weten.' Hij duwde me altijd terug met de vraag: 'Wat wil je echt?' En met de constatering: 'Wat je nu doet, is wat je wilt!' Een levende paradox.
Hierdoor heb ik de beslissing genomen om weer terug te keren naar Nederland.
Het leven en de training in een zenklooster bleek niet langer de weg voor mij te zijn.

De ervaring van intieme verbondenheid en eenheid is me ten deel gevallen tijdens een winterse retraite van twee maanden, die ik alleen deed in een Tibetaanse klooster in de Franse Alpen. De moeilijkste momenten waren de aankomst en het vertrek. Ik raakte gehecht aan de boom voor mijn huisje, de tempelkat, de stilte, mijn programma en de prachtige, soms gevaarlijke ontdekkingstochten op de besneeuwde bergen. Dezelfde intimiteit was voelbaar tijdens de shiho-ceremonie. En ook, soms, in de ontmoetingen met dierbare mensen, met toevallige passanten, bij een sterfbed, liggend op mijn rug terwijl ik midden in de nacht ergens in de woestijn van Utah naar de Melkweg staarde, in een zonnestraal die me wakker kuste en in het ondergaan van een woedeaanval van iemand.



Hoeveel meer heb ik ontvangen dan wat ik nu noem? Is niet iedere ontmoeting, ieder woord, gebaar, beeld, geluid, gevoel, bloem een gift die me gevormd heeft?

Er is iets gebeurd.
Er is iets gaande.
Is er iets gebeurd?
Is er iets gaande?

* ceremonies: shogen = leerlingschap aannemen, jukai = geloften ontvangen, tokuso = thuisloosheid aannemen, shuso = als hoofdmonnik functioneren, in een trainingsperiode van drie maanden en hoshi = aspirant-leraarschap




H
D
T

Neergroeien

Op een dag wist ik het,
Op een dag wist ik,

Dit ben ik, zó moet ik zijn,
zó ben ik bedoeld.

niet meer, beter of anders,
maar zo als ik ben, is genoeg.

ik weet het nog goed,
nog precies hoe het was,

hier, gezien, gewoon,
het kleed, de dingen,

maar anders, alles veranderd,
alsof ik gegroeid was en wakker,

met alles verbonden,
de hemel mijn voeten

geworteld, open doorschenen
en nergens een stem

die zei dat ik dit of zus
verbeterd en grootser,

maar zo, natuurlijk,
eenvoudig gegeven –

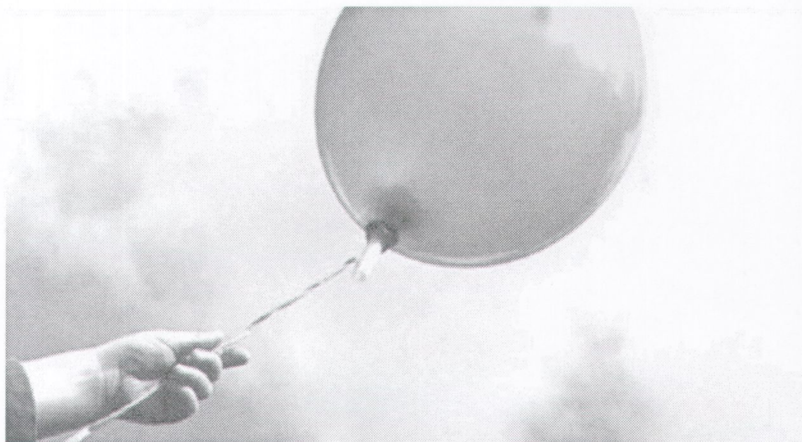
dit is mijn leven.

(Hein Walter)

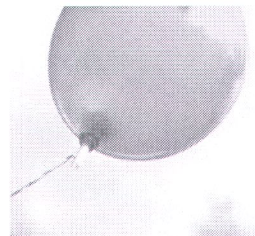
En Opstijgen

door **Meindert van den Heuvel**

Station Almere Buiten, vrijdag 27 mei 2011, negen uur in de ochtend. Ik loop de trap af van het perron naar de fietsenstalling op weg naar de gevangenis die, in een poging om grappig te zijn, 'Almere Binnen' is genaamd. Tientallen keren heb ik dat gedaan; en vandaag blijf ik opeens staan, halverwege de trap, en lees op de glazen wand die de trap omhult, een gedicht.



Waarom heb ik dat gedicht nooit eerder gezien? Ja, de eerste keer heb ik er een blik op geworpen, een paar regels gelezen en gedacht: 'Oh, wel een aardig gedicht'. Daarna ben ik eraan voorbij gelopen, tientallen keren. Nu opeens sta ik stil en lees het; een prachtig gedicht. Maar zelfs nu begin ik al weer verder te lopen en denk: 'Toch maar eens opzoeken op internet.' Opzoeken op internet? Wat een onzin. Meenemen die parel, nu; laat hem niet hier voor de zwijnen liggen. En ik ga op een traptrede zitten, tussen de sigarettenpeuken, en begin het gedicht over te schrijven, met mijn koffertje als schrijftafel, zorgvuldig alle punten en komma's op de juiste plaats zettend. Dit beschrijft een kensho, een verlichtingservaring. En de woorden zeggen precies wat de transmissieceremonie, amper een week geleden, met me gedaan heeft: me doen neergroeien in mijn eigen leven. Niet boven mezelf doen uitstijgen, niet: als ik verlicht ben, dan word ik nooit meer boos. Maar het gevoel dat ik steeds minder weet. Het eigenlijk helemaal niet meer weet. Maar het vertrouwen groeit dat ik het bén. En vraag me dan niet wat 'het' is, want dat weet ik ook niet.



Op de fiets richting penitentiaire inrichting, zoals een gevangenis officieel heet, bedenk ik nog iets (wat kan een mens veel denken al lopend en fietsend). Ik hoor namelijk opeens de stem van Niko die zegt: "Een inzicht krijgen is niet zo moeilijk, een inzicht weer loslaten, dat is pas moeilijk."
Dit gedicht, zou je kunnen zeggen, is een illustratie van de zenuitdrukking: 'delusion is enlightenment'. Dit verwarde leven van mij is de verlichting zelf, is alreeds alles wat ik zoek. Maar als ik dit inzicht in een doosje stop en bij me draag tot het verhard is tot een dogma, dan heb ik er een probleem bij. Dan kan het gebeuren dat ik chagrijnig ben en zeg dat dat geen punt is, want mijn leven is immers goed zoals het is? Ik ben gewoon chagrijnig en als jij daar last van hebt, nou... jammer dan voor jou. Mijn zogenaamde inzicht wordt een excuus om mijn chagrijn over een ander uit te storten. De illustratie van een andere zenuitdrukking: 'enlightenment is delusion'. Om jullie dat te besparen heb ik het inzicht in een ballonnetje gedaan, een kaartje eraan gebonden met daarop het adres van Niko, en het ballonnetje toen op laten stijgen. Het verdween langzaam als een klein rood stipje in de richting van de Oostvaardersplassen. Herinnering aan de koninginnedagen uit mijn jeugd.

In 'Almere Binnen' aangekomen heb ik het gedicht voorgelezen aan een gedetineerde, iemand uit het noorden des lands. Zijn commentaar: 'Dat zou wel een zengedicht kunn'n weez'n.' En dat heb ik uiteraard beaamd.

Er is monniken een plek waar noch water noch vuur noch lucht is. Het is niet de plaats van de oneindigheid der ruimte noch die van de oneindigheid van het bewustzijn noch die van het niets noch daar waar geen voorstelling noch een ontbreken van voorstelling is. Het is niet deze wereld noch gene zÿ het de maan of de zon. Ik noem het monniken noch een komen noch een gaan noch een staan noch een vergaan noch een ontstaan. Het is zonder steun zonder begin zonder eind. Dat juist is het einde van het lijden. Er is monniken iets dat niet geboren is niet geworden niet gemaakt niet gedaan. Wanneer dit ongeborene niet gewordene niet gemaakte niet gedane niet bestond dan zou er voor het geborene het gewordene het gemaakte het gedane geen uitweg te vinden zijn. Aangezien er echter een ongeboren niet geworden een niet gedane een niet gemaakt is daardoor kan er ook een uitweg gevonden worden voor het geborene het gewordene het gemaakte het gedane.



Transmissie — Boeddha Udana 8

Dankjewel voor het samen zitten!

Joke Heldere Dharma Traan Huiberts

augustus 2011

♥ Maha Sangha ♥

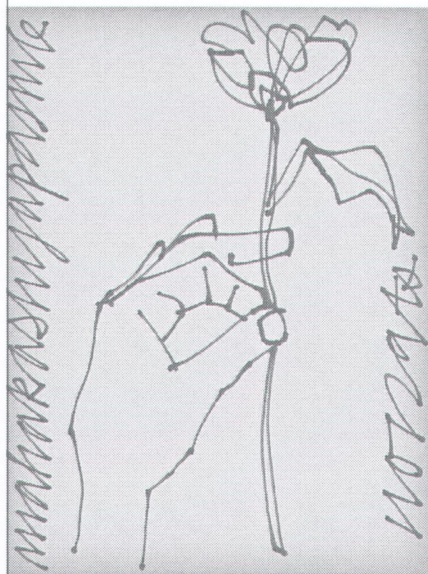
Mei 2011. Jacqueline vraagt: "Hou jij een dagboekje bij? En zo ja: Zou je daar dan een stukje uit willen afstaan voor de zensor? Of wil je misschien een tekening maken?" Nou, dagboeken schrijf ik al lang niet meer, sinds ik ont~dekte dat ik hetzelfde steeds opnieuw ontdek. Dus heb ik met veel plezier een vriendelijk zwaaiende Shakya~muni Boeddha zitten tekenen. Met Udana 8, een lie~velingstekst, dankzij Pauline asthita Vegting. †
"Transmissie is voortdurend gaande," zegt Niko. Ik heb dan ook niet het gevoel dat er nu een punt is bereikt. De wens om veel te zitten, yoga te doen, de Koanstudie te vervolgen en te lezen, lijkt alleen maar groter te worden. Tegelijkertijd ~ en hier ben ik de zentraining oneindig dankbaar voor ~ is er die be~roemde cirkel. Het zien van de perfectie in de imper~fectie. De vrijheid om heen en weer en up en down te kunnen bewegen, omdat er "iets" is dat niet beweegt. Niko is zo gelukkig met deze transmissies en ik ben vooral gelukkig voor Niko. Dat zijn leven, zijn onver~moeibare toewijding en inspanning vrucht draagt. Dat we Eén zijn. Dit neemt niet weg, dat ik 's nachts regelmatig wakker lig: Zwetend wetend dat ik niet weet... En dan begint het grote zorgen maken: Ik heb na 32 jaar mijn baan als blokfluitjuf opgezegd en ik ben verschrikkelijk gehecht. En dan heb ik geen geld en dan ga ik ook nog monnik worden en mijn haar eraf scheren. Wat doe je toch? Je lijkt wel gek!

En dan ~ precies op tijd voor de redding ~ popt er zo'n rijtje op als: "grote twijfel, grote moed, groot vertrouwen." Gewoon, de ene voet voor de andere plaatsen in niet~weten. Net als iedereen altijd al doet en altijd al heeft gedaan.

"De Dharma zorgt voor je."
Lieve Maha Sangha, we gaan dit vieren!
Heel veel dank en liefs, Joke



Het fabeltje van een diploma



In de elfde eeuw ontstond de vorm van transmissie zoals wij die in de zentraditie nog altijd kennen: een aparte transmissie buiten de boeddhistische leer om. Het mysterieuze karakter van deze 'woordenloze realisatie' tussen leraar en leerling is gevoelig voor misbruik en mystificatie.

door **André van der Braak**

Het begrip 'transmissie' heeft in de zentraditie een beladen betekenis. Zoals Ad van Dun elders in deze Zensor beschrijft, wordt het nogal eens verbonden met satori of verlichting. Het krijgen van transmissie wordt dan gezien als het ontvangen van een 'zegel van verlichting'. Iemand die transmissie heeft gekregen is dan gecertificeerd verlicht. Dat dit tot vreemde taferelen kan leiden heeft bijvoorbeeld de geschiedenis rondom Baker Roshi uitgewezen. Als abt van het San Francisco Zen Center kon hij zich te buiten gaan aan talloze affaires met leerlingen en aan financieel wangedrag zonder dat iemand hem erop durfde aan te spreken: hij had immers transmissie gekregen ...

Veel mensen pleiten er daarom tegenwoordig voor om 'transmissie' wat nuchterder te benaderen: als een lerarendiploma, of een teken dat iemands zenopleiding is afgerond. Er wordt dan wel verwezen naar de situatie in Japan, waar het krijgen van dharmatransmissie vergelijkbaar is met het afronden van het groot seminarie bij ons in het Westen. Toch ligt de zaak wat gecompliceerder dan dat. De bijzondere status van de term transmissie zit namelijk in het hart van de zentraditie zelf.

De Canadese wetenschapper Albert Welter heeft onderzoek gedaan naar de Chinese geschiedenis van de zentraditie. In de elfde eeuw woedde er in China een verbeten strijd tussen aanhangers van verschilllende zengroeperingen over de essentie van zen. De heersende opinie was die van de aanhangers van Fayan (885-958): zen kon een veelheid aan boeddhistische praktijken omvatten. Het was een kwestie van upaya (vaardig hulpmiddel) welke praktijk het meest geschikt was voor een bepaalde beoefenaar. Zen was dus compatibel met andere vormen van boeddhisme. Aanhangers van Linji (d. 860) hadden echter een radi-

caal andere visie op zen: het was een 'aparte praktijk buiten de boeddhistische leer om' (*jiaowai biexing*). Zen had niets te maken met andere boeddhistische scholen, maar stond daar ver boven.

Een iets andere variant op deze uitspraak werd een beroemd zenmotto: zen is een 'aparte transmissie buiten de boeddhistische leer om' (*jiaowai biechuan*). Het ware inzicht van zen kan nooit via soetra's worden onderricht, maar is een woordenloze realisatie die rechtstreeks van leraar op leerling wordt overgedragen. Deze zenopvatting van de Linji-school werd dominant in de loop van de elfde eeuw. De literati aan het hof waren gefascineerd door deze nieuwe benadering, die de vloer aanveegde met intellectuele studie en boeddhistische geschriften. Juist omdat zen zo radicaal verschillend was van andere boeddhistische scholen, werd het zo populair. En het idee van transmissie maakte daar een cruciaal onderdeel van uit.

Er kwam ook al snel een nieuw verhaal in omloop dat deze opvatting onderbouwde: de Boeddha gaf eens les door te blijven zwijgen en een bloem omhoog te houden. Alleen Mahakashyapa begreep het en glimlachte. De Boeddha benoemde Mahakashyapa tot zijn opvolger. Dit was de eerste aparte transmissie buiten de boeddhistische leer om. Ze werd gevolgd door vele transmissies van leraar op leerling: zo ontstond de lineage van zenpatriarchen.

Het is te gemakkelijk om te concluderen dat die aparte transmissie maar een fabeltje is. Want of het verhaal over Mahakashyapa nu wel of niet 'waar gebeurd' is, er is wel degelijk iets heel kostbaars doorgegeven in al die generaties van zenleraren en hun leerlingen. En om uitdrukking te blijven geven aan dit mysterie moeten we onvermijdelijk een vorm kiezen. In de elfde eeuw werd in China een bepaalde afslag genomen die een zekere mystificatie rondom transmissie aanbracht. Als de aanhangers van Fayan het hadden gewonnen, had transmissie nu wellicht een heel andere vorm gehad. De vraag is: welke afslag nemen wij in het Westen? Welke vorm geven wij aan dit mysterie dat het levensbloed vormt van de zentraditie? Alleen lerarendiploma's uitdelen doet er niet echt recht aan. Maar hoe moet het dan wel?

Zelfs de Boeddha kan het ons niet vertellen ...

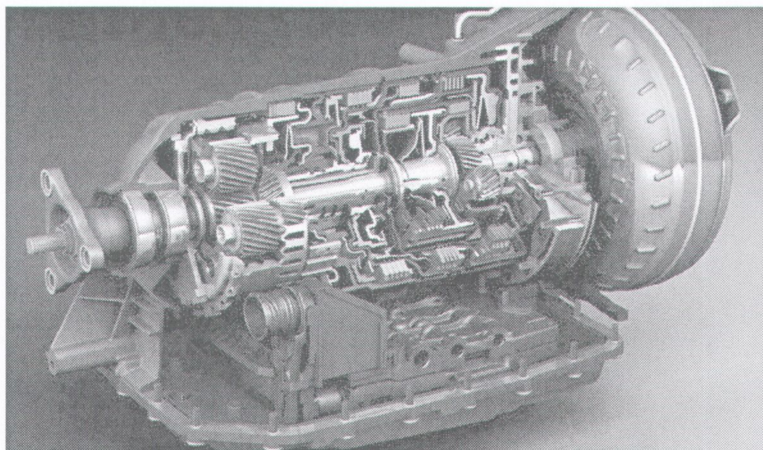


DE ZENSTUDENT

Traploze transmissie

De zenstudent had wel wat met machines. Zo dacht hij iedere morgen als hij achter zijn bureau ging zitten: 'De computer start op, en tegelijk start ik zelf ook een beetje op.' Het had hem destijds ook getroffen hoe Robert Pirsig in zijn motoronderhoudboek zo liefdevol had geschreven over de zorg voor machines, het begrip, het inlevingsvermogen – ja eigenlijk over de verbintenis tussen mens en machine. Alles is een. De computer en ik zijn een. En ook gedurende de werkdag probeerde hij de computer te blijven benaderen als verlengstuk van zichzelf, wat soms tot hilarische toestanden leidde. Maar dat is een ander verhaal.

Door **Gita Sonnenberg**



Dus toen het over transmissie ging, dacht de zenstudent dan ook meteen aan machines. Je had namelijk in de mechanica verschillende technieken van transmissie, en dat ging per slot ook om het overbrengen van iets onzichtbaars van de ene eenheid op een andere eenheid. Bijvoorbeeld het overbrengen van het vermogen van de motor op de wielen. Dat was voor de zenstudent dan ook wel meteen een van de mooiste, want meest elementaire, vormen van transmissie. Transmissie bracht de boel op gang, en dingen in beweging, en de vaart er in. In principe was het een zwarte doos, je merkte er wel wat van maar hoe precies dat wist je niet. Om soepel te lopen moest er olie bij. Vrijwel zonder verlies van kostbare energie deed het een wat het ander wilde dat het deed, maar niet gehoorzaam – nee – als deel van een twee-eenheid. Dat wat bewoog en dat wat werd bewogen, de een en de ander.

Natuurlijk wist de zenstudent ook wel dat transmissie gewoon een truckje was dat de mens had verzonnen, waarschijnlijk in tijden van oorlog. En in zijn zoektocht naar transmissie kwam de zenstudent ook gevallen tegen die hem koud lieten, zoals wanneer het ging om de koelsystemen van vrachtwagens, die tegenwoordig aangedreven konden worden door de vrachtwagenmotor zelf – met werkelijk spectaculair te noemen verlagingen van de rendements- en vermogensverliezen. Ook dat was erg handig en nuttig. Maar het was niets vergeleken met waar het allemaal mee begon. Motor, beweging, energie,

doorgeven. Wielen, bewegen, rijden.

In onbewaakte ogenblikken droomde de zenstudent dus wel eens van een levensvervulling als automonteur. Hij zou al zijn verantwoord-intellectuele bagage de deur uit gooien (Zijn Volkskrantabonnement. Zijn tienrittenkaart voor de yoga. Zijn Concertgebouwfolders. Zijn veilige baan met goed pensioen) en tegen zijn vriendin roepen: 'Lief!' (hij vond het leuk om haar in zijn fantasieën te betrekken) 'We verhuizen naar Frankrijk! Naar een garage in een klein dorp!'

Want eenmaal gevestigd als Citroën-mecanicien in zo'n klein dorp, zouden allerhande vormen van transmissie de garage zeker dagelijks passeren. Hij was benieuwd of men in Frankrijk bekend was met de zogeheten variomatic, het beroemde transmissiesysteem uit de koker van een DAF-ingenieur. Deze transmissievorm kon tussen de minimale en maximale overbrengverhoudingen een oneindig aantal reducties bewerkstelligen. Stel je voor! Je kon hier met recht spreken van een traploze overbrenging, waarbij steeds het optimale toerental werd gekozen. Nu had hij in het vakblad al gelezen dat de nieuwste Citroën inderdaad een adaptieve versnellingsbak had, waarbij de transmissie de schakelmomenten van een van de drie schakelprogramma's aanpast. Hij had het even op zich laten inwerken. De transmissie past de schakelmomenten aan. Bestond er iets mooiers?

Op zo'n moment was onze zenstudent bijna geen zenstudent meer. Zen, dat is die club zonder concepten, dacht hij dan geïrriteerd als hij op zaterdag bezweet en al bezig was zijn auto weer eens uit elkaar te halen. Dan veegde hij zijn voorhoofd nog eens af met een van motorolie doordrenkte doek en foeterde verder. Je zelf opgeven, en passant klem komen te zitten met jouw wenkbrauwen in die van een betweterige ouwe knakker. En waarom? Vanwege de transmissie. Welke transmissie dan? Waar de mechanische transmissie van zijn favoriete type Citroën hem helder werd geopenbaard, was de zentransmissie omgeven door mystiek, wat de deur openliet voor speculatie en bedrog. Een speciale transmissie buiten de geschriften om, had Bodhidharma zogenaamd gezegd. Ja ja, special transmission for you, my friend. Zonder woorden, zonder tekst, direct verwijzend naar de ziel, al ziende de diepste eigen natuur en het bereiken van Boeddhaschap. Hou maar op, dacht hij. Schei maar uit. De een na de andere vage Chinees volgt elkaar op en daarna de Japanners, en de Amerikanen, en dan nu de Hollanders zeker?
Larie. Flauwekul.
Behoedzaam draaide hij het laatste schroefje vast en deed de klep dicht. En startte de motor.



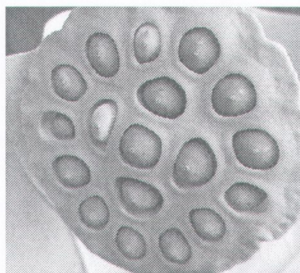


Geen satori verdorie

Verlichting en transmissie worden in de praktijk vaak met elkaar verbonden, maar ze hangen inhoudelijk gezien niet noodzakelijkerwijs samen: verlichting is niet afhankelijk van formele transmissie, en omgekeerd is transmissie op zich nog geen blijk van verlichting. Natuurlijk is er in het oefenproces wél de inbreng van onderricht nodig; dat zou je in de ruimste zin kunnen zien als een informele, organische vorm van transmissie.

Door **Ad van Dun**

Binnen de zengemeenschap wordt er al lang gediscussieerd over de vraag in hoeverre mensen die transmissie hebben ontvangen, daadwerkelijk beschouwd kunnen worden als 'dharmisch gekwalificeerd'. Dat wil zeggen: in hoeverre leven zij vanuit gerealiseerde wijsheid? Het gedrag van sommige officiële dharmadragers wekt terecht twijfel over de waarde van transmissie. Verlichting lijkt in zo'n geval niet meer te sporen met wijsheid. Dat is een discrepantie die mij doet overwegen: als zen wél verlichting maar geen wijsheid biedt, dan is er toch iets goed mis gegaan onderweg van boeddha naar losbol.



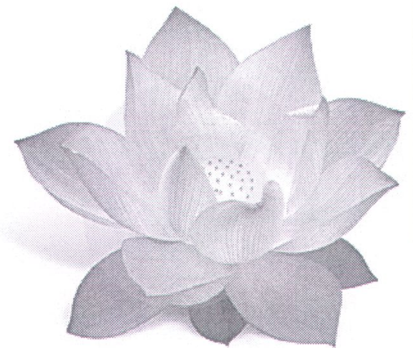
Wellicht is het niet onverstandig om transmissie vrij nuchter te beschouwen als een soort lerarendiploma c.q. schouderklopje. Daarmee blijft het begrip binnen de institutionele of functionele context en voorkom je de verwarrende suggestie dat transmissie per se nodig zou zijn voor de verwerkelijking van wijsheid, liefde en gemoedsrust. Voor dit laatste lijkt me leerlingschap een noodzakelijker, passender instrument, met zijn niet-publieke (anonieme) karakter en transformatieve, procesmatige functie.

Er is een wezenlijk verschil tussen leerlingschap en leraarschap. Aanvaarding als leerling voelt voor mij waardevoller dan een bevestiging van transmissie die me tot leraar of dharmadrager maakt. Zo'n bevestiging heeft meer iets van een feestelijke afronding, een formeel naar buiten treden of het podium betreden. Daar is, voorzover het een innerlijke noodzaak bezit, niks mis mee. Maar met deze ceremonie wordt een onderliggende vraag niet beantwoord: heeft verwerkelijking daadwerkelijk bevestiging nodig, of is dit element eerder een maatschappelijk belang (voorkomen van misbruik) dan een inhoudelijk?

De weg beoefenen is verwerkelijking serieus nemen. Zodra verwerkelijking ook verlichting wordt genoemd, ontstaat het risico dat de weg bewandelen (verwerkelijking) gemeten wordt aan speciale ervaring (verlichting). Daarom beschouw ik verlichting liever als: leven in het licht van de werkelijkheid. Het inzicht en de intentie om dit ook elk moment te belichamen dank ik aan de Dharma, aangereikt door het onderricht van mijn leraren. Het is aan mij om dit waardevolste geschenk voor de rest van mijn leven volledig recht te doen.

Verlichting is dus niet een incidentele ervaring maar een permanente wijsheidskwaliteit – een innerlijk potentieel dat men de bronsubstantie van leven kan noemen en dat zich in bewustwording natuurlijkerwijs ontvouwt als een wonderlijke en voor de ik-waan verbijsterende kracht. 'Definitieve verwerkelijking' is het uiteindelijke, volledig bewust geworden besef dat onze ware aard – de werkelijkheid die je bent – onvoorwaardelijk is: vormloze, directe, ongrijpbare, onverklaarbare en doelloze werking.

Het accent leggen op speciale ervaringen leidt gemakkelijk tot allerlei effecten, zoals trots, houvast en doelvorming (rituelen, instituten, transmissie etc.), terwijl vervulde beleving simpelweg geen gevolgen kent: je verwijlt in de natuurlijke grondkwaliteit van innerlijk gewaarzijn, in een leven en dood overschrijdende werking (transcendentie), een kwaliteit die niets zoekt of nodig heeft omdat het hem aan niets ontbreekt.



De dharma is geen eigendom van enige school of leraar, maar het vormt als het ware de levende bodem van de schepping. Het is de universeel beschikbare werking van bewustzijn die blootgelegd wordt door alle oprechte zoekers in alle spirituele geledingen: boeddhisme, hindoeïsme, soefisme, mystiek, vedanta etc. Natuurlijk heb je als zoeker de concrete verbinding nodig met een betrouwbare oefentraditie, school en leraar, maar enkel om jezelf zo snel mogelijk te kunnen vergeten dankzij de aantrekkelijkheid en kracht van deze weg: om je via jouw liefdevolle inzet en overgave zo snel mogelijk te kunnen ontdoen van alle resterende conditionering en niet om spiritualiteit tot de zoveelste conditie (verlicht leven) te maken.

Uit het verlangen naar moderne varianten en exclusieve scholen blijkt vooral twijfel aan de werking van de dharma. Maar we hoeven het bevrijdingswiel niet opnieuw uit te vinden. Wijsheid is van alle tijden en de vervulde, wijze en

liefdevolle mens is een archetype dat ieder mens van nature in zichzelf kent. We hoeven deze nabije feitelijkheid slechts serieus te gaan nemen – door tijd en ruimte heen te leren kijken – en niet langer te blijven luisteren naar de vele advocaten van de duivel of korte termijn-profeten.

Boeddha's zoektocht is ook de onze. Egoïsme, waan, lijden, ze vormen voor haast elke sterveling een existentiële gevangenis. En dit heeft desastreuze uitwerkingen, openlijk of in het verborgene, individueel en maatschappelijk. Gelukkig staat het tijdloze onderricht even stevig geworteld als toen het werd uitgesproken of neergeschreven. En gelukkig is de huidige serieuze zoeker nét zo tijdloos. Want per saldo zijn beide grootheden (karma en dharma, bewandelaar en de weg) eenzelfde kracht: ze vallen samen. Die eenheid wordt gerealiseerd zodra we beseffen dat we meer boeddha zijn dan boeddhist.

[Dit is de ingekorte versie van een langer artikel dat te vinden is op: http://www.stiltij.nl/weblog/weblog/stiltij/onderricht/2011/geen_satori_verdorie/]



ZENWEETJES

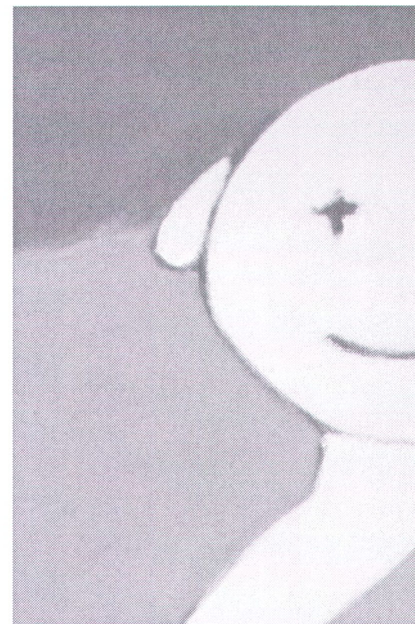
Het verstand te boven

door **Connie Franssen** en **Petra Hubbeling**

Waarom brengen we als we offeren het wierookstokje eerst boven ons hoofd?
Het antwoord ligt voor de hand: als eerbetoon aan iets dat hoger is dan jijzelf. Hetzelfde doen we als we onze rakusu omdoen, eerst breng je de rakusu even naar je voorhoofd. Sommige zenners leggen de rakusu zelfs eerst óp hun hoofd. Ook bij de volledige buiging doen we zoiets. We liggen met ons voorhoofd op de grond, handpalmen open naast ons hoofd zodat de boeddha er gemakkelijk op kan stappen. Dan brengen we onze handen omhoog. De boeddha gaat letterlijk ons verstand te boven.

Waarom starten we kinhin met ons linkerbeen?
Kinhin is de Japanse vertaling van de Chinese term *jingshing* (pinyin), wat betekent 'het lopen van de soetra's'. Kinhin beoefen je met je handen in shashu*. Na de dubbele gong aan het eind van de zazenperiode, wacht je totdat Niko (of een andere leraar) is opgestaan of anders wacht je tot de jikido opstaat. Je staat op, draait naar je mat (legt je kussen recht) en buigt naar je mat in gassho. Vervolgens draai je je om naar het middenpad (draai je zo om dat je niet met je rug naar de boeddha draait). Je blijft met je handen in gassho _/_ staan en wacht tot de eerste klepper gaat. Dan buig je naar degene die tegenover je staat (dit buigen is een uitdrukking van dankbaarheid en respect naar de andere beoefenaars). In de meeste zendo's, wordt er naar links gedraaid (zo ook bij ons), je doet je handen in shashu en begint met je linkervoet de kinhin. We starten links omdat de rechtervoet de laatste is in het bijdraaien naar links. We lopen heel langzaam. Niet meer dan een halve voet per stap. Na circa vijf minuten gaat de klepper weer, buigen we in gassho en versnellen we de kinhin. Na weer vijf minuten hoor je de klepper nogmaals en loop je in gassho naar je kussen. Je buigt voor je kussen en draait terug naar het middenpad (let op niet met je rug naar de boeddha te draaien). Je blijft in gassho staan tot de gong gaat. Dan ga je zitten en wacht je tot de gong driemaal slaat voor de volgende zazenperiode.
Mocht je tijdens de snelle kinhin de zendo hebben verlaten, en kom je binnen nadat er voor de laatste keer is geklepperd, wacht dan in gassho tot de gong gaat. Daarna loop je naar je kussen, maakt een buiging in gassho naar je kussen en gaat zitten.

*shashu: maak van je rechterhand een vuist over de rechterduim. Dat wil zeggen: de duim ligt over de palm en de vier vingers liggen boven de duim. De rechterelleboog is negentig graden gebogen en je rechterhand is in het midden van de borstkas geplaatst. Je linkerhand plaats je op je rechterhand (elleboog ook negentig graden gebogen).



Sangha

Naam: **Maurice Maarssen**
Zenpraktijk sinds: **2009**

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Opgejaagd door een diepe, persoonlijke crisis en een grote, innerlijke twijfel, kwam ik op ongeveer het midden van mijn levenspad bij zinnen in een donker woud. Het roer moest om! Maar hoe nu verder? Een keuze vraagt om moed, en moed om eerlijkheid, en eerlijkheid begint bij jezelf. Per ongeluk viel het oog op een geel foldertje, en niet lang daarna zat ik op een zwart kussentje aan de rand van het Vondelpark. En daarna leek dat alles vanzelf te gaan.
Alle begin is moeilijk, maar zo heb ik dat niet ervaren. Of misschien dat het echte begin nog moet komen. De twijfel kwam in elk geval wel terug, alleen joeg hij niet meer op, maar zat hij stil.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Dat is iedere keer en iedere dag met iets anders. Soms geplaagd door pijn, door verdriet, soms door iets van binnenuit, vaak door iets van buitenaf. Soms vermaak ik mij ook echt, met een innerlijke glimlach. Dan is er plotseling leegte, word ik bang, en dan ineens denk ik weer...
Ik vermaak me altijd met vertrouwen, want heel veel anders heb ik niet op dat kussen. Eigenlijk een verstilde vereenvoudiging van het leven zelf.

Waar spoort zen je toe aan?
Zen is voor mij oefenmethode én inwijdingsweg tegelijk. En ik kan dat steeds moeilijker los van elkaar zien. Het begint met stil zitten, met meditatie, dan zoeken of proberen te ontsnappen, ten slotte overgave.
Maar uiteindelijk is het toch kijken... kijken en zien. Niet met geloken of gesloten ogen, maar echt zien. En alleen maar goed kijken, zonder meteen iets te willen doen. Zo ervaar ik inwijding. En die weg, die komt dan vanzelf wel, later.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
De druk van de tijd, van buitenaf. Dat denk ik natuurlijk maar, want in werkelijkheid is het de onrust van binnenuit, dat weet ik ook wel.
Maar zelfs onder die druk moet je je tanden blijven poetsen, onderhoud blijven plegen. Dus kreeg de beoefening bij mij de status van dentaal onderhoud, twee keer per dag. Alleen ietsjes langer dan vier minuten. En zie, een nieuw stramien is geboren, weer een kleine 'verovering' op de tand des tijds.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Karuna. De uiteindelijke opgave is om de ander, en dus ook jezelf, niet alleen maar te verdragen, maar juist te omarmen, met volle overgave en in volledig vertrouwen. Zo, zoals die ander in die hoedanigheid is, zoals jijzelf op dat moment bent. Zó dat onderscheid vervalt tot eenheid of leegte, dat ís mededogen. Het is ook een bijna onmogelijke opgave.



Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?

Dat je niet alleen kijkt, maar er toch weer vorm aan gaat zitten geven. Er weer van alles om heen gaat zitten bouwen. Dat doe ik nu dus ook, stil zittend achter mijn toetsenbord.

Maar dat geeft niet, daar ben ik mens voor. Een mens met een lenige apengeest. Gelukkig mag ik iedere dag opnieuw beginnen. En zie ik: het roer kan om!



Mededelingen



Introductiemiddag

Zondag 4 september is er van 13.00-16.00 uur een introductiemiddag zen.

Avondzazen

De avondzazen start weer op maandag 5 september. Er zijn vier groepen:
André van der Braak (maandag),
Niko Sensei (dinsdag),
Lida Kerssies (woensdag) en
Meindert Sensei (donderdag).
Alle groepen beginnen om 20.00 uur.

Elke vrijdagavond is er zitten zonder begeleiding, gratis toegang, van 20.00 tot 21.30 uur.

Introductiecursus

Op woensdag 7 september start een introductiecursus zenmeditatie met Lida Kerssies.
Op maandag 24 oktober onder leiding van André van der Braak.
Deze bijeenkomsten duren van 18.00 tot 19.30 uur.

De Roos

Lolit ten Hengel, die verbonden is aan Zen Centrum Amsterdam, geeft op donderdagavond een cursus zenmeditatie in 'De Roos', van 15 september tot 10 november. Zie voor meer informatie Zenmeditatie in de Roos.

Zenweekenden

Op 24/25 september is er een speciaal weekend over 'zazen en het lichaam' olv Niko Sensei en Cornelia Wierenga (deelname alleen voor beide dagen).
Za 15–21 uur en zo 10–17 uur.

Op 22/23 oktober is er een zitweekend olv André van der Braak.
Dezelfde tijden als boven.

Opgave activiteiten

Zie de website voor prijzen en voorwaarden. Opgave vooraf voor alle activiteiten.

Thema winter Zensor

Thema volgende zensor: zen en mystiek.
Deadline 1 november. Kopij opsturen naar avdbraak@xs4all.nl.



Zensor… is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de sangha.

Redaktie
André van der Braak
Jacqueline Oskamp
Gita Sonnenberg
Beeldredaktie & opmaak
Marjan Gerritse
Medewerkers
Henk van der Geest
Willem Schuitemaker

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020–6712 415

Zensor… 4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

Zensor maakt deel uit van het groot en klein abonnement.

De Zensor komt in de zendo te liggen en alle abonnementhouders kunnen een exemplaar meenemen.

De Zensor zal ook nog steeds los te koop zijn voor € 3 per nummer.

